

«زن و مطالعات خانواده»

سال شانزدهم - شماره پنجاه و نهم - بهار ۱۴۰۲

ص: ۹۵-۱۱۶

پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس سبک‌های دلبستگی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در زنان دارای شاخص توده بدنی بالا

کتایون مغازه^۱

مهدی زارع بهرام آبادی*^۲

فریبرز باقری^۳

پذیرش: ۴۰۱/۳/۲

دریافت: ۴۰۱/۱/۲۵

چکیده

یکی از نیازهای روانی بشر نشاط ذهنی است که تأثیر عمده‌ای بر زندگی افراد دارد. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس سبک‌های دلبستگی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در زنان دارای شاخص توده بدنی بالا بود. پژوهش حاضر در زمره‌ی تحقیقات توصیفی - همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر متشکل از همه‌ی زنان عضو انجمن پرخوران گمنام شهر تهران در فاصله زمانی ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۰ بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش غیرتصادفی و در دسترس بود. حجم نمونه ۲۰۰ نفر بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه نشاط ذهنی دسی و رایان (۱۹۷۷)، سرمایه روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷) و پرسشنامه سبک‌های دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰) استفاده شد. از روش تحلیل مسیر برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد، نشاط ذهنی بر اساس سبک‌های دلبستگی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در زنان دارای شاخص توده بدنی بالا پیش‌بینی می‌شود. سبک‌های دلبستگی و سرمایه روان‌شناختی شامل تاب‌آوری، امید، خوش‌بینی و خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده‌های افزایش‌دهنده برای نشاط ذهنی و شادکامی در جامعه زنان دارای شاخص توده بدنی بالا می‌باشد.

واژگان کلیدی: نشاط ذهنی، سرمایه روان‌شناختی، سبک‌های دلبستگی، چاقی.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران

۲. دانشیار گروه علوم رفتاری، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، سازمان سمت، تهران، ایران (نویسنده مسئول)،

Mz.bahramabadi@gmail.com

۳. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

مقدمه

بر اساس تخمین سازمان بهداشت جهانی^۱ در سال ۲۰۱۶ در سطح جهان حدود ۳۹ درصد از زنان ۱۸ سال به بالا دارای اضافه وزن می‌باشند و در مورد ایران این عدد ۶۰ درصد می‌باشد. (۲). چاقی^۲ و اضافه وزن^۳ به عنوان اختلالی مزمن و بسیار شایع که به طور مستقیم و غیرمستقیم با بیماری‌های متعدد همراه است، یکی از زمینه‌های مهم مطالعاتی در روانشناسی سلامت^۴ محسوب می‌شود. این اختلال به دلیل تغییر سبک زندگی^۵ در جوامع، یعنی زندگی بدون تحرک و مصرف بیش از اندازه غذاهای چرب، رو به فزونی است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۶)، چاقی به انباشت فراگیر چربی در بدن، گفته می‌شود. چون نمی‌توان در تحقیقات، چربی را به صورت مستقیم اندازه‌گیری کرد، اندازه‌های غیرمستقیم مثل شاخص توده بدنی^۶، دور کمر^۷، نسبت کمر به باسن^۸، ضخامت پوست^۹ و مقاومت زیستی^{۱۰} استفاده می‌شود (۲۰). به دلیل کاربرد آسان فرمول BMI، در اکثر تحقیقات بالینی و تجربی از این فرمول، یعنی وزن برحسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد برحسب متر استفاده می‌شود. شاخص توده بدنی بر اساس طبقه‌بندی سازمان جهانی بهداشت به صورت BMI < 18/5 کمبود وزن، BMI < 24/9 و BMI < 18/5 وزن نرمال، BMI < 29/9 و BMI > 25 اضافه وزن، BMI < 34/9 چاقی نوع اول، BMI < 39/9 چاقی نوع دوم و BMI > 40 و بالاتر چاقی نوع سوم تعریف می‌شود، این طبقه‌بندی در بزرگسالان و کودکان به صورت یکسان استفاده می‌شود (۲۶).

سازمان جهانی بهداشت، اضافه وزن و چاقی را به عنوان تجمع چربی غیرطبیعی و یا بیش از حد که ممکن است سلامت را مختل کند، تعریف کرده است. بر اساس آخرین گزارش اعلام شده از سوی این سازمان، در سال ۲۰۱۶ بیش از ۱/۹ میلیارد (۳۹ درصد) از جمعیت بزرگسال اضافه وزن داشته و بیش از ۶۰۰ میلیون نفر (۱۳ درصد) مبتلا به چاقی بودند (۵۴). شیوع بالای اضافه وزن و پیامدهای منفی آن، به عنوان یکی از مشکلات عمده‌ی بهداشت عمومی در اغلب کشورها مطرح شده است، به صورتی که اضافه وزن و چاقی پنجمین عامل خطر مرگ و میر در جهان شناخته شده است (۴۲).

امروزه دیده شده که مدنظر قرار دادن متغیرهای روانی اجتماعی همچون کیفیت زندگی و بهزیستی در روابط بین فردی در کنار مداخلات پزشکی در درمان چاقی مؤثر است (۱۳، ۲۸، ۳۰).

1. World Health Organization
2. Obesity
3. Overweight
4. Health Psychology
5. Life Style
6. Body Mass Index
7. Waist Circumference
8. Waist/Hip Ratio
9. Skin fold Thickness
10. Bioimpedance

ماهیت ارتباط بین چاقی و اضافه‌وزن با نشاط ذهنی از بحث بین محققان و درمانگران بالینی برآمده‌است. نتایج برخی از مطالعات نشان می‌کند که بین اضافه‌وزن و افزایش علائم روان‌پزشکی (۲۴، ۳۶، ۴۸، ۵۲، ۵۳) و بین چاقی و اختلالات روان‌پزشکی در طول زندگی رابطه معنادار وجود دارد (۳۴). جالب‌تر آنکه افراد چاقی که برای کاهش وزن پیگیر درمان هستند در مقایسه با افراد چاقی که پیگیر درمان نیستند، نشاط ذهنی کمتری را تجربه می‌کنند (۱۶، ۴۵).

یکی از نیازهای روانی بشر نشاط و نشاط ذهنی^۱ است که به دلیل تأثیر عمده‌ای که بر زندگی افراد دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده‌است (۴۴). نشاط از نیازهای اولیه فطری و ضروری انسان به شمار می‌رود و می‌توان آن را از مهم‌ترین عوامل سلامت خانواده و جامعه انگاشت (۳۸). احساس نشاط موجب ایجاد انرژی، شور، حرکت و پویایی در جامعه می‌شود و همچون سپری آدمی را در برابر مشکلات محافظت نموده و سلامت او را تضمین می‌کند (۲۳). نشاط ذهنی گاهی اوقات در وضعیت خاص یا پس از اتمام فعالیت خاص توسط فرد ایجاد می‌گردد و چیزی فراتر از برانگیختگی، فعال بودن و یا داشتن انرژی بدنی محض است این نوعی تجربه روان‌شناختی است که در این تجربه افراد در خود احساس سرزندگی می‌کنند (۱۱). که این احساس در افراد مختلف متفاوت و تحت تأثیر عوامل جسمی و روان‌شناختی قرار دارد. در واقع نشاط ذهنی بازتابی از سلامت روان‌شناختی و جسمانی فرد است. نشاط موجب نگرش مثبت به زندگی، خودپنداره مثبت، تعادل هیجانی، نگرش مطلوب و عملکرد مؤثر شغلی و تحصیلی می‌گردد (۱۲).

عاملی که می‌تواند در ایجاد نشاط مؤثر باشد، سبک‌های دلبستگی^۲ است که دلبستگی ایمن^۳ می‌تواند برای افراد افسرده و ناشاد یک زندگی شاد را بنا نهند (۱۰). همچنین لیوبومیرسکی، کینگ و دینر^۴ معتقدند که افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند. این افراد در خانواده‌هایی با تنیدگی کم و سلامت روان بهتری متولد شده‌اند، پس خانواده نیز یک عامل مهم در نشاط افراد است (۳۲). در حقیقت نشاط ذهنی موجب خودپنداره مثبت، تعادل هیجانی، نگرش مثبت به زندگی، عملکرد مؤثر شغلی و تحصیلی و نگرش مطلوب می‌شود (۵۱). از جمله توانمندی‌های مهم در زنان مجموعه‌ای از توانمندی‌های روان‌شناختی^۵ است که تحت عنوان سرمایه روان‌شناختی مثبت^۶ شناخته می‌شوند. سرمایه روان‌شناختی مثبت یک حالت روان‌شناختی مثبت به زندگی و شامل تاب‌آوری^۷، امید به زندگی^۸، خوش‌بینی^۹ و خودکارآمدی^{۱۰}

1. Mental Vitality
2. Attachment styles
3. Secure Attachment
4. Lyubomirsky, King
5. Psychological empowerment
6. Positive psychological capital
7. Resilience
8. Life expectancy
9. Optimism
10. Efficacy

است (۳۱)، لوور^۱ بین تاب‌آوری و نشاط ذهنی به رابطه مثبت و معناداری دست یافت (۲۹). رابطه نشاط ذهنی و تاب‌آوری در مطالعات قبلی بندرت مورد توجه قرار گرفته‌است؛ اما برخی شواهد حاکی از رابطه مثبت معنادار تاب‌آوری و بهزیستی هستند (۴۶، ۹، ۵۰).

خوش‌بینی یکی دیگر از سرمایه روان‌شناختی مثبت است. شی‌یر و کارور^۲ خوش‌بینی را اعتقاد به اینکه در آینده رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهد افتاد؛ بنابراین خوش‌بینی گرایشی به‌عنوان صفتی واحد روی پیوستار دوقطبی قرار می‌گیرد که در یک انتها خوش‌بینی و در انتهای دیگر بدبینی قرار دارد (۶). کارور، شی‌یر و سگرستروم^۳ این احتمال را مطرح می‌کنند که خوش‌بینی، تاب‌آوری فرد در برابر حوادث تنش‌زای زندگی را افزایش می‌دهد. به‌علاوه افراد خوش‌بین رفتارهای مواجهه‌ای مؤثرتر، روابط اجتماعی بهتر و باارزش‌تر، انعطاف‌پذیری بالاتر و بهزیستی ذهنی و جسمی بیش‌تری را نسبت به بدبین‌ها نشان می‌دهند (۷). شواهد حاکی از ارتباط مثبت و معنادار خوش‌بینی و نشاط ذهنی است (۲۱).

امید یکی دیگر از سرمایه‌های روان‌شناسی مثبت است. امید یک حالت انگیزشی مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است. در امیدواری از یک‌سو انگیزه خواستن با اراده برای حرکت به‌سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راه‌های مناسب برای حصول اهداف نهفته‌است (۴۹). نتایج تحقیق ماتیو، داتینگ، کواتس و ولان^۴ نشان داد که داشتن امید در افراد باعث به وجود آمدن سازگاری بهتر در شرایط مختلف زندگی می‌شود (۳۵). امیدواری با خودکارآمدی و خوش‌بینی مرتبط است (۱۴). خودکارآمدی نیز از دیگر سرمایه‌های روان‌شناسی مثبت است. خودکارآمدی یک منبع فردی و کلیدی مهم در تحول، سازگاری و تغییر فردی است و به معنای داوری فرد درباره توانمندی‌هایش برای سازماندهی و مدیریت موقعیت‌های مختلف زندگی است (۲۷). شواهد حاکی از ارتباط مثبت معنادار خودکارآمدی و نشاط ذهنی است (۱).

با توجه به اینکه چاقی بیماری مزمنی است که بروز و شیوع آن تحت تأثیر مجموعه عوامل مختلف، به‌ویژه عوامل اجتماعی، رفتاری، فرهنگی، فیزیولوژیکی، متابولیکی، و ژنتیکی قرار دارد، چاقی اغلب به‌واسطه مصرف بیش‌ازحد مواد غذایی، عدم فعالیت بدنی و حساسیت ژنتیکی ایجاد می‌شود (۵۴). و در این بین سلامت زنان بسیار مورد تأکید است؛ زیرا سلامت آنان پایه و اساس سلامت بزرگسالان جامعه را فراهم می‌کند و همچنین الگوهای رفتاری آنان در این دوره برای تمامی عمر پایه‌ریزی می‌شود (۱۵). در نتیجه ارتقای بهزیستی و نشاط در زنان می‌تواند به کاهش اثرات منفی مشکلات روانی و عبور موفقیت‌آمیز از چالش‌های گذار به میانسالی کمک کند و سلامت روان آنان را تضمین نماید (۸). بنابراین بسیار اهمیت دارد که عوامل مؤثر بر احساس

1. Lower
2. Scheier & Carver
3. Segerstrom
4. Mathew, Dunning, Coats & Whelan

نشاط زنان دارای شاخص توده بدنی بالا شناسایی شود تا بدین ترتیب زمینه برای افزایش سلامت آنان فراهم گردد. از سوی دیگر همان‌طور که گفته شد عمده تلاش‌ها در زمینه ادبیات نشاط توسط روان‌شناسان صورت گرفته‌است و نیاز به انجام تحقیقات بیشتر در حوزه‌ی روان‌شناختی محسوس است. با توجه به این نکته که موضوع سلامت روان در زنان امری مهم است، پژوهش درباره‌ی این موضوع و دسترسی به این افراد بسیار دشوار است، به همین دلیل پژوهش‌ها در این زمینه اندک است. بنابراین نتایج پژوهش‌هایی که در پی می‌آیند، ممکن است به گونه‌ی مستقیم با موضوع پژوهش ارتباط نداشته باشند، ولی در راستای سوابق به شمار می‌روند. با توجه به اهمیت خانواده به‌عنوان مهم‌ترین کانونی که جامعه از آن تغذیه می‌کند. در نتیجه پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در زنان دارای شاخص توده بدنی بالا در سال ۱۴۰۰ انجام پذیرفت.

پیشینه پژوهش

استادی و عشقی کناری پژوهشی را تحت عنوان پیش‌بینی شادی توسط سرمایه روان‌شناختی و هدف در زندگی کارمندان سازمان زمین‌شناسی شهر تهران به انجام رساندند. پژوهش نشان داد که شادی رابطه مثبت و معناداری با سرمایه روان‌شناختی و هدف در زندگی دارد و بین سرمایه روان‌شناختی و هدف در زندگی نیز همبستگی معناداری وجود دارد (۴۰).

مالمیر و بیان‌فر پژوهشی را تحت عنوان رابطه سرمایه روان‌شناختی با شادمانی و شیفتگی در دانش‌آموزان دختر به انجام رساندند. نتایج نشان داد بین سرمایه روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های آن (تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی، امیدواری) با شادکامی و شیفتگی در دانش‌آموزان دختر رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. پس می‌توان گفت هرچه میزان سرمایه شناختی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان بالاتر باشد، از شادکامی و شیفتگی بیشتر برخوردارند (۳۳).

خلیلی تجربه و احمدیان پژوهشی را تحت عنوان رابطه بین خوش‌بینی و نشاط ذهنی با نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در سالمندان انجام دادند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که خوش‌بینی هم مستقیم و هم غیرمستقیم اثر مثبتی بر نشاط ذهنی دارد. همچنین اثر تاب‌آوری بر نشاط ذهنی معنی‌دار است (۲۲).

قنبری طلب و شیخ‌الاسلامی پژوهشی را تحت عنوان رابطه بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور به انجام رساندند. بر اساس نتایج این پژوهش، هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی رابطه مثبت و معناداری دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که ترکیب خطی هوش هیجانی و نشاط ذهنی توان پیش‌بینی خودکارآمدی را دارد. هوش هیجانی و نشاط ذهنی به ترتیب ۲۸ و ۳۴ درصد از واریانس مشترک خودکارآمدی را پیش‌بینی می‌کنند (۱۸).

عبدل-خالق و لستر^۱ در پژوهش خود نشان دادند که خودکارآمدی با نشاط ذهنی ارتباط معنادار دارد (۱).

گوهل^۲ در پژوهش خود نشان داد که افرادی که دارای سرمایه روان‌شناختی بیشتری هستند، از رضایت شغلی و شادکامی بیشتری بهره‌مند می‌شوند. سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن از جمله امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی با رضایت شغلی همبستگی مثبت و معنادار دارند (۱۹).

روش پژوهش

جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر متشکل از همه‌ی زنان عضو انجمن پرخوران گمنام شهر تهران در فاصله زمانی ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۰ بود. بر اساس نظر استیونس (۱۹۹۴) که معتقد است در الگوی معادلات ساختاری جهت سازگاری مدل تعداد نمونه حداقل ۱۵ الی ۲۰ برابر تعداد متغیرهای مشاهده‌شده در تحقیق می‌باشد که در این پژوهش ۷ متغیر مشاهده‌شده شناسایی شد که ۲۰ برابر آن مساوی با ۱۴۰ نفر می‌شود که با بیش برآورد و پیش‌بینی ریزش آزمودنی به ۲۰۰ نفر افزایش یافت. برای به دست آوردن نمونه، پژوهشگر با مراجعه به انجمن پرخوران گمنام که تشکیل یافته از زنانی است که به‌طور مرتب گرد هم می‌آیند تا تجربه، امید و قدرتشان را در اختیار یکدیگر بگذارند تا از این طریق بتوانند مشکل مشترکشان را حل کرده و بر بیماری پرخوری‌شان غلبه کنند و این پیام را به سایر پرخورهای بی‌اختیار برسانند و این اصول را در زندگی به کار بندند. شیوه درمانی در پرخوران گمنام نیز همانند سایر انجمن‌های دوازده‌قدمی به‌صورت گروه‌درمانی است. پژوهشگر از طریق یکی از آشنایان که عضو انجمن پرخوران گمنام بود به اعضای گروه نمونه دست یافت و از کسانی که تمایل به پر کردن پرسشنامه‌ها داشتند، بررسی شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش غیرتصادفی و در دسترس بود. همه ۲۰۰ نمونه وارد پژوهش شدند و این پژوهش ریزش آزمودنی نداشت. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: زن بودن، رضایت برای پاسخ به سؤالات، سن بین ۱۸ تا ۵۰، عدم ابتلا به بیماری‌های روانی، عدم مصرف مواد و داروی روان‌پزشکی، تحصیلات حداقل سیکل.

ابزار پژوهش

(۱) پرسشنامه نشاط ذهنی^۳ (۱۹۹۷): این مقیاس توسط دسی^۴ و رایان^۵ (۱۹۷۷) ساخته شده و دارای ۷ عبارت است که بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای، آزمودنی عددی را که گویای میزان درستی عبارت مورد نظر است، مشخص می‌کند. پرسشنامه به‌منظور ارزیابی سرزندگی و نشاط در افراد تهیه شده‌است. این مقیاس برای اولین بار در ایران توسط عریضی (۱۳۸۳) ترجمه و اعتبار

1. Abdel-Khalek & Lester
2. Gohel
3. Subjective Vitality Scale
4. Deci
5. Ryan

صوری و محتوایی آن با نظر ۵ نفر از استادان روان‌شناسی بالینی تأمین شده‌است. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۵ به دست آمده‌است. در پژوهش عرب زاده پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد (۳).

(۲) پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی^۱ (۲۰۰۷): این پرسشنامه توسط لوتانز^۲ (۲۰۰۷) طراحی شده‌است. این پرسشنامه دارای ۲۴ سؤال و ۴ مؤلفه امیدواری^۳، تاب‌آوری^۴، خوش‌بینی^۵ و خودکارآمدی^۶ می‌باشد و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم: ۱ تا کاملاً موافقم: ۶) به سنجش سرمایه روان‌شناختی می‌پردازد. سؤالات ۱ تا ۶ مربوط به مؤلفه خودکارآمدی، سؤالات ۷ تا ۱۲ مربوط به مؤلفه امیدواری، سؤالات ۱ تا ۶ مربوط به مؤلفه تاب‌آوری و سؤالات ۱ تا ۶ مربوط به مؤلفه خوش‌بینی می‌باشد. در پژوهش بهادری خسروشاهی و همکاران ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد و روایی آن مورد تأیید قرار گرفت (۵). در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شد. (۳) پرسشنامه سبک‌های دلبستگی^۷ (۱۹۹۰): این مقیاس شامل خودارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خودتوصیفی شیوه شکل‌دهی روابط دلبستگی نسبت به پیکره‌های دلبستگی نزدیک است که توسط کولینز و رید^۸ در سال ۱۹۹۰ تهیه شد و شامل ۱۸ ماده و در یک طیف ۵ درجه‌ای (از به‌هیچ‌وجه با خصوصیات من تطابق ندارد: ۱ تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد: ۵) نمره‌گذاری می‌شود. کولینز و رید (۱۹۹۰) ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۵ و پاکدامن (۱۳۸۵) ضریب پایایی باز-آزمون را ۰/۹۵ گزارش نمودند (۴۱). در این مطالعه، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۵۱، ۰/۴۷ و ۰/۶۴ به دست آمد. روایی آن نیز در همین مطالعه ۰/۶۹ گزارش شده‌است که میزان این روایی قابل قبول است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این تحقیق، متناسب با متغیرهای مورد مطالعه و نوع داده‌های جمع‌آوری شده، به‌منظور توصیف آنان از شاخص‌های گرایش مرکزی، پراکندگی و توزیع نمره‌ها استفاده خواهد شد. در مرحله تحلیل آماری، با توجه به ماهیت مقیاس اندازه‌گیری که از نوع فاصله‌ای است و فرضیه‌های تحقیق برای تحلیل داده‌ها حسب مورد از روش تحلیل مسیر استفاده شد.

1. Psychological Capital questionnaire
2. Luthans
3. Hope
4. Resiliency
5. Optimism
6. Self-efficacy
7. Revised adult attachment scale
8. Colinz & Reed

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی

از کل پاسخ‌شوندگان (۲۰۰ نفر) از میان زنان عضو انجمن پرخوران گمنام، ۳۷ نفر کمتر از ۲۰ سال (۱۸٪)، ۵۲ نفر ۲۱ تا ۳۰ سال (۲۶٪)، ۷۱ نفر ۳۱ تا ۴۰ سال (۳۶٪) و ۴۰ نفر ۴۱ تا ۵۰ سال (۲۰٪) سن داشتند. سطح تحصیلات ۲۹ نفر (۱۴٪) زیر دیپلم، ۴۱ نفر (۲۱٪) دیپلم، ۹۴ نفر (۴۷٪) کارشناسی و سطح تحصیلات ۳۶ نفر (۱۸٪) کارشناسی ارشد و بالاتر بود.

جدول ۱. توصیف آماری نمرات متغیرهای پژوهش

شاخص آماری	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی	-۰/۴۶۱	-۰/۴۷۰	۱۴/۸۳	۴/۴۰۱
خوش‌بینی	-۰/۲۶۹	-۰/۵۶۶	۱۸/۸۹	۶/۱۱۳
انعطاف‌پذیری	-۰/۳۹۴	-۰/۸۵۲	۱۱/۷۱	۴/۶۳۹
امیدواری	-۰/۳۸۹	-۰/۴۵۸	۱۳/۹۰	۴/۱۳۸
سبک‌دلبستگی ایمن	-۰/۶۸۹	-۰/۳۵۶	۳/۸۳	۱/۰۱۰
سبک‌دلبستگی اجتنابی	-۰/۴۵۱	-۰/۲۱۰	۶/۱۹	۱/۶۳۵
سبک‌دلبستگی دوسوگرا	-۰/۱۸۲	-۰/۴۰۳	۱۱/۰۱	۲/۳۹۴
نشاط ذهنی	-۰/۰۴۵	-۰/۲۰۲	۱۵۹/۱۵	۲۷/۳۱۲

در جدول شماره (۱) توصیف آماری نمرات مربوط به متغیرهای سرمایه‌های روان‌شناختی، سبک‌های دلبستگی و نشاط ذهنی باشد. شامل کجی و کشیدگی به همراه شاخص‌های میانگین و انحراف معیار نمرات نشان داده شده‌است. همچنین با توجه به اینکه مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین +۲ و -۲ می‌باشد داده‌ها در سطح ۰/۰۵ از توزیع بهنجار برخوردارند.

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- خودکارآمدی	۱							
۲- خوش‌بینی	**۰/۶۷۸	۱						
۳- انعطاف‌پذیری	**۰/۴۴۶	**۰/۳۲۶	۱					
۴- امیدواری	**۰/۵۲۱	**۰/۴۱۸	**۰/۵۵۵	۱				
۵- سبک‌دلبستگی اجتنابی	**۰/۴۶۵	**۰/۳۳۵	**۰/۵۰۴	**۰/۷۰۷	۱			
۶- سبک‌دلبستگی ایمن	**۰/۴۳۲	**۰/۳۶۵	**۰/۵۵۳	**۰/۷۶۱	**۰/۷۳۸	۱		
۷- سبک‌دلبستگی دوسوگرا	**۰/۳۴۷	**۰/۲۵۴	**۰/۵۳۷	**۰/۵۳۹	**۰/۶۴۷	**۰/۶۷۸	۱	
۸- نشاط ذهنی	**۰/۴۴۹	**۰/۴۰۲	**۰/۳۰۱	**۰/۴۱۰	**۰/۳۹۵	**۰/۳۸۴	**۰/۴۳۹	۱

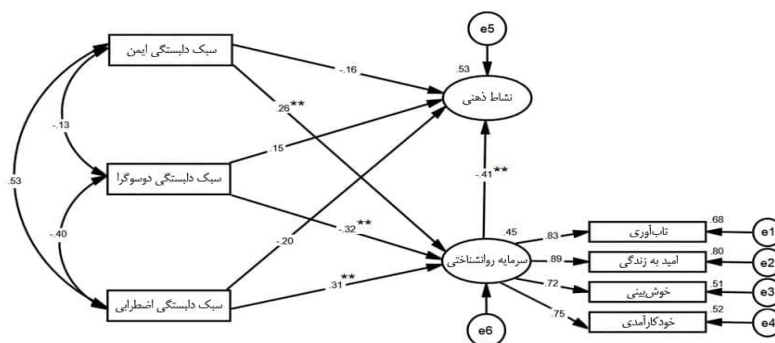
* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

در جدول شماره (۲) نتایج همبستگی بین سرمایه‌های شناختی و سبک‌های دلبستگی با نشاط ذهنی نشان داده شده‌است. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده تمامی ضرایب همبستگی محاسبه‌شده در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشند ($p < ۰/۰۱$). همبستگی بین نشاط ذهنی با کارکردهای اجرایی منفی و همبستگی بین تاب‌آوری با کارکردهای اجرایی مثبت است.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی: الگوی ساختاری نشاط ذهنی با سبک‌های دلبستگی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در زنان دارای برآزش مطلوب است.

به‌منظور بررسی مدل نقش میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی در زنان، از تحلیل مسیر استفاده شد. مدل بررسی‌شده به همراه شاخص‌های مربوط به برآزش مدل در ادامه ارائه شده‌است.



شکل ۱. ضرایب استاندارد مدل مربوط به نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی در رابطه بین نشاط ذهنی و سبک‌های دلبستگی

در شکل شماره (۱) ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به‌منظور بررسی برآزش مدل مربوط به نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی در رابطه بین نشاط ذهنی و سبک‌های دلبستگی شاخص‌های مربوط به برآزش مدل در جدول زیر ارائه شده‌است.

جدول ۳. شاخص‌های برآزش مدل

شاخص برآزش	دامنه موردقبول	مقدار مشاهده‌شده	ارزیابی شاخص برآزش
χ^2/df	≤ 5	۳/۴۱۷	مناسب
IFI	$> ۰/۹$	۰/۹۱۲	مناسب
RMSEA	$< ۰/۰۸$	۰/۰۶۷	مناسب
SRMR	$< ۰/۰۸$	۰/۰۵۸	مناسب
CFI	$> ۰/۹$	۰/۹۱۰	مناسب
GFI	$> ۰/۹$	۰/۹۰۸	مناسب

شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی (χ^2/df) برازش مدل را تأیید می‌کند که این عدد در دامنه بین ۱ تا ۵ قرار دارد و به معنی برازش مدل با داده‌هاست. خطای ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) برابر ۰/۰۶۷ و ریشه دوم میانگین مربعات باقی‌مانده (SRMR) برابر با ۰/۰۵۸ است که از میزان ملاک (۰/۰۸) کوچک‌تر است و در نهایت شاخص‌های GFI، CFI و IFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگ‌تر هستند. در مجموع و با در نظر گرفتن تمامی شاخص‌های برازش محاسبه‌شده، برازش مدل نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی در رابطه بین نشاط ذهنی و سبک‌های دلبستگی با داده‌ها مورد تأیید قرار می‌گیرد.

فرضیه‌های فرعی

۱- تاب‌آوری، امید به زندگی و خوش‌بینی و خودکارآمدی بر نشاط ذهنی در زنان تأثیر مستقیم دارد.

در جدول شماره (۴) نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین تاب‌آوری، امید به زندگی و خوش‌بینی و خودکارآمدی بر نشاط ذهنی ارائه شده‌است. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده ضرایب مسیر مربوط به رابطه بین تاب‌آوری، امید به زندگی و خوش‌بینی و خودکارآمدی بر نشاط ذهنی مثبت بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است ($p < ۰/۰۱$). بر این اساس فرضیه پژوهش مبنی بر تأثیر مستقیم تاب‌آوری، امید به زندگی و خوش‌بینی و خودکارآمدی بر نشاط ذهنی در زنان مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۴. ضریب مسیر رابطه بین سرمایه‌های روان‌شناختی و نشاط ذهنی

مسیر	ضریب استاندارد	آماره t	سطح معنی‌داری
تاب‌آوری ← نشاط ذهنی	۰/۲۵	۵/۱۵۳	۰/۰۱
امید به زندگی ← نشاط ذهنی	۰/۳۴	۶/۰۸۶	۰/۰۱
خوش‌بینی ← نشاط ذهنی	۰/۳۹	۸/۲۷۴	۰/۰۱
خودکارآمدی ← کارکرد اجرایی	۰/۲۲	۳/۶۳۹	۰/۰۱

۲- سبک‌های دلبستگی بر نشاط ذهنی در زنان تأثیر مستقیم دارد.

در جدول شماره (۵) نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین سبک‌های دلبستگی بر نشاط ذهنی ارائه شده‌است. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، ضرایب مسیر مربوط به رابطه بین سبک‌های دلبستگی بر نشاط ذهنی بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است ($p < ۰/۰۱$). بر این اساس فرضیه

«پژوهش مبنی بر تأثیر مستقیم سبک‌های دلبستگی بر نشاط ذهنی در زنان تأثیر مستقیم دارد» مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۵. ضریب مسیر رابطه بین اعتیاد به خوردن و تاب‌آوری

مسیر	ضریب استاندارد	آماره t	سطح معنی‌داری
سبک دلبستگی ایمن ← نشاط ذهنی	۰/۴۶	۷/۲۱۸	۰/۰۱
سبک دلبستگی اجتنابی ← نشاط ذهنی	-۰/۳۲	-۵/۴۴۹	۰/۰۱
سبک دلبستگی دوسوگرا ← نشاط ذهنی	-۰/۲۳	-۳/۱۹۲	۰/۰۱

۳- سبک‌های دلبستگی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی بر نشاط ذهنی در زنان تأثیر غیرمستقیم دارد.

جهت بررسی تأثیر غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی از طریق سرمایه روان‌شناختی در زنان بر نشاط ذهنی، از روش بوت استرپ استفاده شد. نتایج به‌دست‌آمده در ادامه ارائه شده‌است. در جدول شماره (۶) نتایج مربوط به ضرایب تأثیر غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی از طریق متغیر میانجی سرمایه روان‌شناختی بر نشاط ذهنی در زنان نشان داده شده‌است. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده ضرایب غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی از طریق متغیر میانجی سرمایه روان‌شناختی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار است ($p < ۰/۰۵$). با توجه به معنی‌داری ضرایب به‌دست‌آمده، فرضیه پژوهش مبنی بر تأثیر غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی از طریق متغیر میانجی سرمایه روان‌شناختی مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۶. اثر غیرمستقیم سبک‌های دلبستگی از طریق سرمایه روان‌شناختی در

زنان بر نشاط ذهنی

سبک دلبستگی	مسیر واسطه‌ای	ضریب استاندارد	سطح معنی‌داری
سبک دلبستگی ایمن	سرمایه روان‌شناختی	-۰/۱۳۹	<۰/۰۵
سبک دلبستگی اجتنابی	سرمایه روان‌شناختی	-۰/۱۸۵	<۰/۰۵
سبک دلبستگی دوسوگرا	سرمایه روان‌شناختی	-۰/۰۹۸	<۰/۰۵

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش پیش‌بینی نشاط ذهنی بر اساس سبک‌های دلبستگی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در زنان دارای شاخص توده بدنی بالا بود.

نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های (۱، ۴، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۳۳، ۳۵، ۴۰) همسو و همخوان است. در تبیین و نتیجه‌گیری این یافته می‌توان گفت افراد با سطح تاب‌آوری بالا بهتر می‌توانند خود، محیط اطراف و فعالیت‌هایشان را مدیریت کنند که این امر باعث می‌شود که بتوانند از فرصت‌های اطراف خود بهترین استفاده را ببرند و بهتر بتوانند پاسخ‌گوی نیازها، ارزش‌ها و خواسته‌های خود باشند که در نهایت پیامد این نوع عملکرد احساس رضایت از زندگی و نشاط ذهنی است. تاب‌آوری به همراه ویژگی‌های مثبتی (عواطف مثبت و حرمت به خود) که برای فرد به ارمغان می‌آورد این امکان را برای افراد فراهم می‌کند که شرایط یکنواخت زندگی خود را به نفع وقوع رخداد‌های خوب تغییر دهند و در پی این تغییرات ایجاد شده در زندگی، احساس خوشی و لذت از زندگی به دست آورند. علاوه بر این افراد تاب‌آور قادرند، شبکه‌ای از حمایت اجتماعی برای خود به وجود آورند که بتوانند از وجود آن‌ها در زندگی خود بهره ببرند (۳۹). در مورد خودکارآمدی می‌توان گفت که افراد با خودکارآمدی بالا احساس شایستگی و استقلال می‌کنند و در برخورد با مشکلات زندگی به توانایی خود ایمان دارند. چنین نگرشی موجب می‌شود که فرد با جدیت تلاش کند تا بر مشکلات فائق آید. این افراد احساس کنترل بر رویدادهای زندگی خود دارند، انگیزه آن‌ها برای جامه عمل پوشاندن به آرزوهایشان بالا است و زمانی که این افراد بتوانند به اهداف خود برسند، زمانی است که به نشاط ذهنی دست می‌یابند. کسانی که اهداف خود را با ارزش در نظر می‌گیرند و تلاش می‌کنند تا احتمال تحقق آن اهداف را نیز به سطح بالاتری برسانند، احساس نشاط ذهنی و بهزیستی بیشتری خواهند کرد (۳۷). در تبیین اهمیت خوش‌بینی می‌توان گفت که افراد خوش‌بین راهبردهای مقابله سازگارانه‌تری برای خود تعریف کرده‌اند و این عامل نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای تنش‌زای زندگی دارد. افراد خوش‌بین از زندگی خود احساس رضایت می‌کنند و زندگی خود را با ارزش می‌دانند و ارتباطات دوستانه‌ای با جهان اطراف خود برقرار می‌کنند. افراد خوش‌بین سعی می‌کنند سه جنبه را در زندگی خود تقویت کنند که عبارت‌اند از: ۱) عواطف مثبت و لذت در زندگی، ۲) شور و اشتیاق در زندگی و ۳) به دنبال معنای زندگی بودن که تمامی این عوامل بر احساس رضایت از زندگی و نشاط ذهنی اثر دارند (۲۵). از دیدگاه اریک فروم پدیده افسردگی و عدم نشاط و شادابی در زندگی به این اصل برمی‌گردد که افراد چگونه نگرشی نسبت به پدیده‌های اطراف داشته باشند. بر این اساس در صورتی که از مجموع رویدادهای محیطی، رویدادهای مثبت را درونی کنیم، روحیه‌ای شاد و بانشاط و در صورتی که رویدادهای منفی را درونی کنیم، شخصیتی افسرده خواهیم داشت. آنچه می‌تواند در تداوم زندگی نشاط و شادابی را برای انسان به ارمغان بیاورد، خودباوری و اعتماد به نفس بوده که به عقیده فروم رمز تمام موفقیت‌ها در همه مراحل زندگی می‌باشد. به عقیده پژوهشگر، احساس نشاط، شادابی و سرزندگی در برخورد با رویدادهای مختلف در بسیاری از موارد به نوع نگرش و احساس فرد برمی‌گردد که این افراد چقدر بتوانند در مسیر زندگی لذت و شادی، قدرت تصمیم‌گیری، علاقه‌مندی به دیگران، احساس دلگرمی

و توانایی برقراری ارتباط با دنیای اطراف را داشته باشند. آنچه که می‌تواند در ایجاد روحیه‌ی شادی و نشاط و بالا بردن امید به زندگی در زندگی افراد نقش فعالی را ایفا نماید. به عقیده پژوهشگر مثبت‌نگری و توانایی مقابله با شرایطی است که همواره ممکن است تحت عنوان مشکلات، روحیه شادکامی و امید به زندگی را به مخاطره بیندازد. افراد مثبت‌نگر یا امیدوار به زندگی، سالم‌تر و شادتر هستند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کنند. آنها با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر، مانند ارزیابی مجدد و مسأله‌گشایی، با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین بر نحوه فعال از رویدادهای تنیدگی‌زدایی زندگی پرهیز کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازد. سبک‌های زیستی سالم‌تری دارند که آنها را از ابتلا به بیماری حفظ می‌کنند. اگر چنین افرادی بیمار شوند، به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل می‌کنند. آنان این توصیه‌ها را با الگوهای رفتاری مناسب دنبال می‌کنند که بهبودی را سرعت می‌بخشد.

در بعضی از نظریه‌ها مانند نظریه وین هاون^۱ (۱۹۹۱) این اعتقاد وجود دارد که نشاط، معلول برآورده شدن نیازهای اساسی و کلی انسان است. از نظر وی، اگر نیازهای گرسنگی و تشنگی و سرما و گرمای افراد مرتفع شود، می‌توانند شادکام باشند. در مقابل، نظریه‌های زمینه‌ای بر عواملی تأکید می‌ورزند که از نظر زمان و شرایط زندگی افراد تغییر می‌یابند. برای مثال در نظریه سازگاری، فرضیه مربوط به گذشته زندگی فرد مورد توجه قرار می‌گیرد، درحالی که در نظریه مقایسه اجتماعی، زمینه اجتماعی دیگران مطرح می‌باشد. زمینه‌های دیگر شامل ارزش‌ها، ایده‌آل‌ها و هدف‌های آگاهانه افراد می‌باشد. بررسی و اندازه‌گیری این زمینه‌ها این امکان را فراهم می‌آورد تا بفهمیم چگونه افراد از طریق دنبال کردن ارزش‌ها، اهداف و نیازهای خود، تجارب نشاط‌بخشی و خوشبختی خود را شکل می‌دهند (۴۳). خوش‌بینی در نظر بسیاری از افراد مفهومی واژگون پیدا می‌کند، به‌طوری که برخی آن را تظاهر و جلوه کامل کاهلی و ساده‌لوحی برشمرده و خصیصه ذاتی کسانی دانسته‌اند که از رویارویی با مشکلات سر باز زده و در پشت این واژه خود را پنهان ساخته‌اند تا از زیر تعهد و مسئولیت شانه خالی می‌کنند، درحالی که خوش‌بینی واقعی به‌ویژه اگر با خلاقیت همراه باشد از قدرت شگرفی برخوردار است (۵۵). مطالعه‌ای که در مورد زنان دارای فرزند انجام شد نشان داد که زنان دارای دلبستگی ایمن یا اجتنابی بیشتر احتمال دارد که از عهده نقش متعارض در مقابل فرزندشان برآیند درحالی که زنان دوسوگرا از رفتار واکنشی استفاده می‌کردند هاگز، تومسک و کریستینا (۲۰۰۰) در پژوهش خود نشان دادند، زنانی که شوهران دلبسته ایمن دارند نشانه‌های افسردگی کمتری دارند و سطوح نشاط ذهنی، سازگاری و اعتماد در آنها نسبت به زنانی که شوهران دلبسته نایمن دارند بیشتر است (۴۷). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد اجتناب‌گر، بیشتر احتمال دارد که کنترل هیجانی شدید و مواجهه هیجانی متمرکز را که مربوط به گزارش از بیماری باشد نشان دهند. زنان ایمن برخلاف زنان نایمن می‌توانند در طول زندگی به توافق متقابل پردازند.

به هر حال، زن و شوهر با هم زندگی می‌کنند، بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و نسبت به هم وابسته‌اند و در نتیجه باید برای درک رفتار، کارکرد آن را در درون رابطه متقابل درک نماییم. لذا، ازدواج الزاماً باید شامل قدری از خودگذشتگی و سازش باشد، والا دو فرد نمی‌توانند به‌عنوان یک واحد سازمان‌یافته با هم زندگی کنند. امنیت خاطر زنان با سبک دلبستگی ایمن باعث از خودگذشتگی برای حصول توافق با همسرانشان می‌شود و بر رضایت و سازگاری زناشویی از یک سو و نشاط ذهنی آنها از سوی دیگر تأثیر می‌گذارد.

نتیجه این که انسان برای شاد زیستن خلق شده‌است و تمام لوازم شاد زیستن را در اختیار دارد. اکثر مردم توافق دارند که نشاط، آرامش خاطر و رضایت باطن است. نشاط آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند و هر کس می‌داند که از آن برخوردار است یا نه، عوامل مؤثر بر نشاط را به سه گروه اصلی، یکی مثبت و دوتای دیگر منفی تقسیم می‌کنند. گروه مثبت مستقیماً به افزایش نشاط کمک می‌کند، در حالی که دو گروه دیگر از نشاط و خوشحالی انسان کاسته، بر رنج و ناراحتی و افسردگی او می‌افزاید. گروه مثبت نشاط شامل عشق و محبت، امید به آینده، پیشرفت و موفقیت در کار، خوش‌بینی خیرخواهی، سپاسگزاری، رضایت، گذشت و مورد قدرانی قرار گرفتن می‌باشد. دو گروه مخالف نشاط عبارت‌اند از: گروه ناراحتی‌های جسمانی که شامل گرسنگی و سوء‌تغذیه و درد و بیماری‌های جسمانی می‌شود و گروه ناراحتی‌های عاطفی و روانی. با توجه به تحلیل یافته و بررسی نتایج پژوهش حاضر، می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که سبک‌های دلبستگی و سرمایه روان‌شناختی همچون تاب‌آوری، امید، خوش‌بینی و خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده‌های افزایش‌دهنده برای نشاط ذهنی و شادکامی در جامعه زنان متأهل شهر تهران می‌باشد.

محدودیت‌ها

استفاده از ابزارهای خودسنجی و عدم امکان ارزیابی کیفی، ممکن است، باعث افزایش سوگیری در پاسخ‌ها شده باشد؛ این پژوهش به‌صورت مقطعی انجام شده‌است، به این دلیل بررسی همبستگی نتیجه‌گیری علیت را نمی‌توان بررسی کرد.

پیشنهاد‌های کاربردی و برای تحقیقات آتی

پیشنهاد می‌شود با توجه به آنکه در این تحقیق فقط به شناسایی رابطه نشاط ذهنی با سرمایه روان‌شناختی زنان پرداخته شده‌است، در مطالعات آینده در جامعه‌های متفاوت از جمله زنان سرپرست خانوار و... نیز بهره گرفته شود؛ به بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری با شادمانی، امیدواری و... (هیجان‌های مثبت) پرداخته شود؛ در مناطق جغرافیایی مختلف با بافت فرهنگی متفاوت مانند (سیستان و بلوچستان و تهران) رابطه سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های دلبستگی با نشاط ذهنی بررسی شود؛ در مراکز تحت پوشش بهزیستی برای زنان کارگاه‌های آموزشی جهت

شناسایی عوامل ارتقای نشاط ذهنی برگزار گردد؛ روش‌های افزایش نشاط ذهنی در مراکز تحت پوشش بهزیستی برای زنان سرپرست خانوار به‌صورت کارگاه‌های آموزشی برگزار گردد؛ از آنجایی که بازخورد دادن مناسب به افراد و در نظر گرفتن نقاط قوت وضع افراد، می‌تواند در افزایش تاب‌آوری و افزایش نشاط ذهنی مؤثر باشد، می‌توان روی تاب‌آوری و نقاط مثبت افراد و توانمندی‌های آنها کار کرد؛ تسهیلات حمایتی و مالی برای ادامه تحصیل، تغذیه، مسکن زنان و فرزندان آنها با هدف توانمندسازی جسمی و فرهنگی و اقتصادی ارائه شود؛ برنامه‌ریزان و مسئولین برای افزایش نشاط ذهنی زنان به آنها توجه ویژه‌ای کنند و حمایت اجتماعی در سطح خرد و کلان داشته باشند تا سبب افزایش سبک دلبستگی ایمن آنها و تاب‌آوری بیشتر آنها گردد، به‌عنوان مثال: ۱- برای این گروه از زنان محیط شغلی مناسب فراهم کنند، ۲- با کاهش هزینه حق بیمه، دسترسی زنان را به بیمه تکمیلی آسان کنند، ۳- نگاه‌های منفی به این افراد نداشته باشند، ۴- باورهای مردم را نسبت به این افراد تغییر دهند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده‌است.

Reference

- Abdel-Khalek, A. M., Lester, D. (2017). The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 109, 12-16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.010>.
- Abedishargh, N., Ramezani farani, A., Gharraee, B., Ghorbani, S., & Farahani, H. (2021). The Effectiveness of Internet-based Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) in Reducing Body Weight and Increasing Weight Efficacy Life Style via Virtual Group: during Covid-19 Pandemic. *Journal of Military Medicine*, 23 (3), 209-19. [in persian] <http://militarymedj.ir/article-1-2814-fa.htm>
- Arabzadeh, M. (2017). The relationship between basic psychological needs and mental vitality in the elderly. *Elderly: Iranian Journal of Aging*, 12 (2), 170-179. [in persian] <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1149-fa.html>
- Azizi, A., & Movahedi, Y. (2013). The Predict happiness based on attachment styles. 6th International Congress on Child and Adolescent Psychiatry. June 5. Tabriz University of Medical Sciences. <https://civilica.com/l/4892/>

- Bahadori Khosroshahi, J., Hashemi Nosratabad, T., & Babapour Kheiroddin, J. (2012). The Relationship between Psychological Capital and Social Capital of Tabriz University Students. *Journal of Research and Health*, 2 (1), 63-71. [in persian] <http://jrj.gmu.ac.ir/article-1-72-en.html>
- Bryant, F.B., & Cvcengros, J. A (2014). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.273.31018>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Chung, S., & Philipps, A. (2010). Promoting mental health & well-being in adolescents: Recommendations for Wyman's. Teen Outreach Program ®. 600 Kiwanis Drive - Eureka, MO 63025. www.wymancenter.org.
- Couto, M. C. P., Koller, S. H. & Novo, R. (2011). Stressful life events and psychological wellbeing in a Brazilian sample of older persons: the role of resilience. *Ageing International*, 36 (4), 492-505. <https://doi.org/10.1007/s12126-011-9123-2>
- Cox, K. (2012). Happiness and unhappiness in the developing world: life satisfaction among urban, rural residents. *Journal of Happiness studies*, 3, 128-130. <http://hdl.handle.net/10.1007/s10902-011-9253-y>
- Denny, G.K., & Steiner, H. (2009). External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes. *Child Psychiatry Human Development*, 40, 55-72. <https://doi.org/10.1007/s10578-008-0111-z>
- Diener, E. (1985). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 98, 542-575.
- Fatt, S.J., Mond, J., Bussey, K., Griffiths, S., Murray, S. B., Lonergan, A., & Mitchison, D. (2021). Seeing yourself clearly: Self-identification of a body image problem in adolescents with an eating disorder. *Early Intervention in Psychiatry*, 15(3), 577-584. <https://doi.org/10.1111/eip.12987>
- Feldman, D., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of

specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 20-216. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022>

Fine, A., & Large, R. (2005). A Conceptual Framework for Adolescent Health: A Collaborative Project of the Association of Maternal and Child Health Programs and the of State Adolescent Health Coordinators Network. Association of Maternal and Child Health Programs.

Fitzgibbon, M.L., Stolley, M.R. & Kireschenbaum, D.S. (1993). Obese people who seek treatment have different characteristics than those who do not seek treatment. *Journal of Health Psychology*, 12, 346-353.

Ghaem Maghami, M., Hosseinian, S., & Rasooli, R. (2013). Relationship between attachment styles and conflict resolution methods in married women. *Quarterly of Cultural and Educational Women and Family (Cultural-Defense of Women and Former Family)*, 8 (24): 7-25. [in persian] https://cwfs.ihu.ac.ir/article_201619.html

Ghanbari Talab, M., & Sheikholeslami, R. (2015). The relationship between emotional intelligence and mental vitality with self-efficacy of Payame Noor University students. *Rooyesg*, 4 (3): 75-86. [in persian] <http://frooyesh.ir/article-1-112-fa.html>

Gohel, K. (2012). Psychological capital as a determinant of employee satisfaction. *International Referred Research Journal*, 3 (36), 34-37.

Hübel, C., Abdulkadir, M., Herle, M., Loos, R.J., Breen, G., Bulik, C.M., & Micali, N. (2021). One size does not fit all. Genomics differentiates among anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge-eating disorder. *International journal eating disorders*, 54(5), 785-793. <https://doi.org/10.1002/eat.23481>

Joshanloo, M., Park, S. H., & Park, Y. O. (2017). Optimism as the moderator of the relationship between fragility of happiness beliefs and experienced happiness. *Personality and Individual Differences*, 106, 61-63. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.039>

Khalili Tajareh, R., & Ahmadiyan, H. (2019). The relationship between optimism and mental vitality with the mediating role of resilience in the elderly. *Shenakht Journal of psychology and psychiatry*, 6 (2): 149-160. [in persian] <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-627-fa.html>

- Khoshkonesh, A. (2007). Investigating the simple and multiple relationships between personality-cognitive and religious backgrounds with the feeling of happiness and the relationship between this variable and mental health and academic performance of Shahid Chamran University students. PhD Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University. [in persian]
- Kim, J.Y., Oh, D.J., Yoon, T.Y., Choi, J.M. & Choe, B.K. (2007). The impacts of obesity on psychological well-being: a cross-sectional study about depressive mood and quality of life. *Journal of public Health*, 40, 191-195. <https://doi.org/10.3961/jpmph.2007.40.2.191>
- Kiyanzad, S., Kajbaf, M. B., & Phayazi, M. (2016). Examine the relationship between happiness and life orientation (optimism and pessimism) students of faculty of psychology, university of Isfahan. *Indian Journal of Fundamental and Applied life Sciences*, 6(1), 290-297. <http://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2016/01/jls.htm>
- Knecht, S., Ellger, T., & Levin, J.A. (2008). Obesity in neurobiology. *Progress in neurobiology*, 84(1), 85-103.
- Liem, A. D., Lau, S., & Nie, Y. (2018). The role of self-efficacy, task value, and achievement goals in predicting learning strategies, task disengagement, peer relationship, and achievement outcome. *Journal of Contemporary Educational Psychology*, 33, 486-512. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.08.001>
- Lin, M., Gillikin, L.M., Patarinski, A.G.G., Srivastava, P., & Juarascio, A.S. (2021). Characterizing eating disorder psychopathology and body image related constructs in treatment-seeking Black individuals with binge-eating spectrum disorders. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2(2), 1-6. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01165-w>
- Lower, K, E. (2014). Understanding Resilience and Happiness among College Students. A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in Psychology, Middle Tennessee State University. <http://jewlscholar.mtsu.edu/handle/mtsu/3633>
- Luo, Y., Mendoza, C., Pelfrey, S., Lohrenz, T., Gu, X., Montague, P.R., & McAdams, C.J. (2021). Elevated Neurobehavioral Responses to Negative Social Interactions in Women With Bulimia Nervosa. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and*

- Neuroimaging, 10(5), 115-121.
<https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2021.01.011>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Malmir, S., & Bayanfar, F. (2019). The relationship between psychological capital and happiness and infatuation in female students. *Recent Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*, 2 (18): 101-112. [in persian]
<https://jonapte.ir/fa/showart-1c7bad8f85031e8b38733599db28539f>
- Mather, A.A., Cox, B.J., Enns, M.W., & Sareen, J. (2008). Association between body weight and personality disorders in a nationality representative sample. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 70, 1012-1019. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.008>
- Mathew, J., Dunning, C., Coats, C. H., & Whelan, T. (2014). The mediating influence of hope on multidimensional perfectionism and depression. *Personality and Individual Differences*, 70, 66-71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.008>
- McElory, S.L., Kotwal, R., Malhotra, S., Nelson, E.B., Keck, P.E. & Nemeroff, C.B. (2004). Are mood disorders and obesity related? A review for the mental health professional. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65, 634-651. <https://doi.org/10.4088/JCP.V65N0507>
- Mojdegan, S., Moghidi, F., & Ahghar, Q. (2013). Study of the relationship between happiness and self-efficacy with self-resilience of preschool teachers in Tehran. *Applied Science Reports*, 2(1), 10-16.
<https://journals.indexcopernicus.com/search/article?articleId=247362>
- Mozaffarinia, F., Amin Shokravi, F., & Heidarnia, A. (2014). Relationship between spiritual health and students' vitality. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 2 (2): 97-107. [in persian] <http://journal.ihepsa.ir/article-1-162-fa.html>
- Nemati, S., & Mehdipourmaralani, F. (2016). The relationship between

- life satisfaction and happiness: the mediating role of resiliency. *International Journal of Psychological Studies*, 8(3), 194-201. <https://doi.org/10.5539/ijps.v8n3p194>
- Ostadi, M., & Eshghi, S. (2019). Predicting happiness by psychological capital and purpose in the life of employees of the Geological Survey of Tehran. *Psychological Development*, 8 (1): 69-76. [in persian] <http://frooyesh.ir/article-1-654-fa.html>
- Pakdaman, Sh. (2006). Investigating the relationship between attachment and socialism in adolescents. PhD Thesis in Psychology, University of Tehran, Tehran. [in persian]
- Rizzuto, D., & Fratiglioni, L. (2014). Lifestyle factors related to mortality and survival: a mini-review. *Gerontology*, 60(4), 327-335.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salehi Omran, E., Abedini Boltork, M. (2018). Investigating the relationship between happiness and students' academic success in educational spaces of Mazandaran province with emphasis on the role of educational planning. *Educational Planning Studies*, 7 (13): 121-154. [in persian]
- Sarwer, D.B., Wadden, T.A. & Fabricatore, A. N. (2005). Psychosocial and behavioral aspects of bariatric surgery. *Journal of Obesity Research*, 13, 639-648.
- Scoloveno, R. L. (2013). An investigation of a theoretical model of resilience in middle adolescents. Doctoral thesis Rutgers, The State University of New Jersey, Newark, New Jersey. <https://rucore.libraries.rutgers.edu/rutgers-lib/40445>
- Shahyad, S. H., Besharat, M. A., Asadi, M., ShirAlipour, A., & Miri, M. (2011). The relations of attachment and perceived social support with life satisfaction: Structural educational model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 952-956. (in persian) <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.219>
- Simon, G.E., Von Kroff, M., Saunders, K., Miglioretti, D.L., Crane, P.K., Van Belle, G. & et al. (2006). Association between obesity and psychiatric disorders in the US adult population. *Journal of Affective Disorders*, 63, 824-830.

<http://doi.org/10.1001/archpsyc.63.7.824>

- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Soori, H., Hejazi, E., & Soorinezhad, M. (2014). Relationship between resilience and psychological well-being: The mediating role of optimism. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 11(5), 5-15. [in persian] http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_533901.html
- Sylvester, B. D. (2011). Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 5, 533-539.
- Wadden, T.A., & Stunkard, A.J. (2007). *Handbook of obesity of Obesity Treatment*. New York: Guilford Press.
- Wadden, T.A., Browell, K.D., Kelly, A.J. & Foster, B.D. (2002). Obesity: Responding to the global epidemic. *Journal of Consulting and Psychology*, 70, 510-525. <http://doi.org/10.1037//0022-006x.70.3.510>
- World Health Organization. (2016). In *Obesity and Overweight fact sheet*. World Health Organization.
- Zarrini, S. (2015). The effectiveness of creativity training on vitality and life orientation of female students in Sari city. Master Thesis Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University. [in persian]

**Predicting Mental Vitality Based on Attachment Styles
Mediated by Psychological Capital in Women with High Body
Mass Index**

*Katayoon Maghazehee*¹

Mahdi Zare Bahramabadi^{۲*}

Fariborz Bagheri^۳

Abstract

One of the psychological needs of human beings is mental vitality, which has a major impact on people's lives. The aim of this study was to predict mental vitality based on attachment styles mediated by psychological capital in women with high body mass index. The present study was a descriptive-correlational study. The statistical population of the present study consisted of all women members of the Anonymous Eating Association in Tehran between 1398 and 1400. The sampling method in this study was non-random and available. The sample size was 200 people. Data collection was used by Deci and Ryan's Subjective Vitality Scale (1977), Luthans's Psychological Capital Questionnaire (2007) and Collins and Reed's revised adult attachment scale (1990). Path analysis method was used to analyze the data. Findings showed that mental vitality is predicted based on attachment styles mediated by psychological capital in women with high body mass index. Attachment styles and psychological capital include resilience, hope, optimism, and self-efficacy.

Keywords: Mental Vitality, Psychological Capital, Attachment Styles, Obesity.

1. M.A. Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran

2. Associated Professor, Department of Behavioral Sciences, Institute for Research and Development in the Humanities, SAMT, Tehran, Iran (corresponding author), Email: Mz.bahramabadi@gmail.com

3. Associated Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran